1. AKTIVITĀTE

VAJADZĪBU IEGŪŠANA NO EMOCIJĀM

APGLABĀTĀS PRASMES: Empātij
APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 5 minūtes VECUMA GRUPA: 10-14 gadi

ĪSS IEVADS

Emocijas jau sen ir atzītas par informācijas nodošanu sev. Emocijas sniedz atgriezenisko saiti par to, vai personiskās vajadzības ir apmierinātas vai nē. Vienkārši sakot, vajadzība ir kaut kas, kas nepieciešams, lai indivīds dzīvotu veselīgu un laimīgu dzīvi. Kopumā negatīvas emocijas liecina, ka noteikta vajadzība netiek apmierināta. Negatīvas emocijas cilvēkam signalizē, ka ir nepieciešams apstāties un pievērsties šai nepieciešamībai. Savukārt pozitīvas emocijas liecina, ka vajadzības ir apmierinātas un kāda darbība ir jāturpina. Empātijas apguves atslēga ir izpratne par to, kas citiem cilvēkiem ir vajadzīgs.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Šo aktivitāti adaptē “Prof. Ivans Apostolovs” vidusskola, kuru sākotnēji veidojis Hugo Alberts (Ph.D).

MĒRĶIS

Identificēt citu studentu vajadzības, kuras apmierina pozitīvo emociju pieredze. Identificēt citu vajadzības, kuras nav apmierinātas, kā liecina negatīvo emociju pieredze.

Co-funded by the European Union

DALĪBNIEKU SKAITS

Šo aktivitāti var veikt pāros un grupā, lai uzdotu jautājumus un diskusiju par pārdomām.

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

- Zemāk esošo divu tabulu veidnes ar divām kolonnām vajadzību un emociju salīdzināšanai
- Krītiņi, zīmuļi, pildspalvas un jebkuri citi krāsaini rakstīšanas rīki
- Līmlapiņas
- Veidnes, kā parādīts zemāk:

POZITĪVA PIEREDZE	VAJADZĪBA, KAS IR APMIERINĀTA

NEGATĪVA PIEREDZE	VAJADZĪBA, KAS NAV APMIERINĀTA

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI 1. solis: Emociju un vajadzību attiecības noskaidrošana Palīdziet studentiem identificēt savas emocijas:

Emocijas kaut ko stāsta par mums pašiem. Viņi var sniegt vērtīgu informāciju par mūsu vajadzībām. Vajadzība ir kaut kas nepieciešams, lai indivīds dzīvotu veselīgi un laimīgi (skatīt A pielikumā kopējo vajadzību pārskatu).

Negatīvās emocijas mums norāda, ka noteikta vajadzība netiek apmierināta. Piemēram, cilvēks, kurš negaidīti nav uzaicināts uz vakariņām, var justies atstumts. Šī sajūta var būt signāls, ka viņam vai viņai ir vajadzīga saikne, vajadzība piederēt.

Savukārt pozitīvas emocijas liecina, ka mūsu vajadzības ir apmierinātas un kāda darbība ir jāturpina. Piemēram, cilvēks, kurš var paveikt sarežģītu uzdevumu bez citu palīdzības, var izjust lepnumu. Lepnums liecina, ka tiek apmierināta nepieciešamība pēc autonomijas un kompetences.

2. darbība: ikdienas vajadzību analīze
Lūdziet studentus abās tabulās izveidot sarakstu ar vajadzībām un emocijām, analizējot savu dienu/vai iepriekšējās dienas, un pajautājiet viņiem:

- **Ikreiz, kad piedzīvojat emocijas, mēģiniet tās identificēt.**
- **Vai jūtat prieku vai atvieglojumu?**
- **Vai jūtat dusmas, apjukumu, vilšanos vai vienkārši skumjas? Neuztraucieties par to, lai to atzīmētu kā "pareizi" — sekojiet saviem instinktiem par to, ko piedzīvojat.**

- **Ja emocijas ir pozitīvas, uzskaitiet tās 1. tabulas pirmajā ailē. Negatīvās emocijas uzskaitiet 2. tabulas pirmajā ailē. Pēc tam pajautājiet skolēniem, kādas emocijas viņiem saka par viņu vajadzībām: vienkārši sakot: vai viņi ir laimīgi vai nē. Lūdziet viņiem uzskaitīt vajadzības 1. tabulas otrajā ailē.**

Ja viņi piedzīvo negatīvas emocijas, kuras vajadzības var nebūt apmierinātas, kā norāda šīs emocijas? Uzskaitiet vajadzību(s) 2. tabulas otrajā slejā. Lūdziet studentus strādāt pāros izskaidrot savas vajadzības un parādīt emocijas, lai citi skolēni to varētu uzminēt.

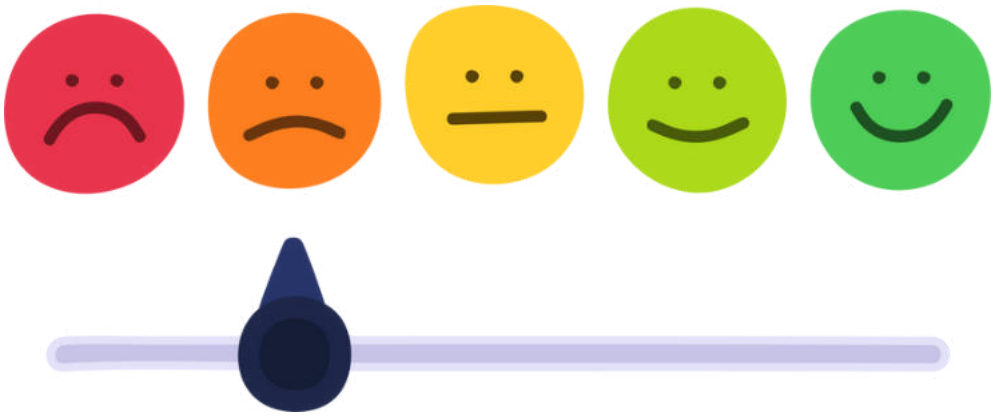
SĪKS APRAKSTS

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:
Kas šajā vingrinājumā tev izcēlās visvairāk?
Ko tu uzzināji par sevi?
Ko jūs varētu darīt ar to, ko esat iemācījušies?
Kā jūs varat izmantot šo vingrinājumu nākotnē?

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:
Kas šajā vingrinājumā tev izcēlās visvairāk?
Ko tu uzzināji par sevi?
Ko jūs varētu darīt ar to, ko esat iemācījušies?
Kā jūs varat izmantot šo vingrinājumu nākotnē?

1. **CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA**

Šo vingrinājumu skolēni var veikt, pārdomājot personīgās vajadzības, kad emocijas ir reāli pārdzīvotas, ir iespējams arī pārdomāt pagātnes emocijas.



This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED